



起こす原因となります。

【脳や認知機能障害】

神経細胞を破壊して脳の萎縮を招いたり、記憶障害や認知症を招く可能性もあります。

【依存症など精神障害】

アルコール依存症をはじめ、睡眠障害やうつ病等の原因になることがあります。

◆お酒「よめをまよひまなリヌク」  
年末年始は、お酒を飲む機会が多くなりがちですが、多量の飲酒は生活習慣病をはじめ、さまざまな身体疾患、精神疾患、社会的な問題に関わってきます。

【肝機能障害】

脂肪肝や肝炎等の原因となり、進行すると肝硬変を引き起こしてしまいます。

【肥満、高血圧、糖尿病】

生活習慣病の原因となります。

【胃炎、すい炎】

消化器系の疾患を誘発します。慢性すい炎の約8割はお酒の飲み過ぎが原因といわれています。

【がん】

口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん等さまざまながんを引き

よって異なります。一般的な成人

男性の場合、厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒」の量は1日当たり純アルコール20g以内とされています。お酒の種類ごとの目安は次のとおりです。

- ・ビール（5%）なら500ml
  - ・日本酒（15%）なら一合
  - ・チューハイ（7%）なら350ml
  - ・焼酎（25%）なら100ml
  - ・ワイン（12%）なら200ml
  - ・ウイスキー（40%）なら60ml
- 女性、高齢者、少量の飲酒で赤くなる体質の場合は、これよりも少ない量が目安になります。

◆お酒と上手につき合うために

- (1) たまに飲んでも大酒しない  
たとえ飲む回数が少なくても一時に大量に飲むと身体を傷めたり、事故の危険が増すことがあります。
- (2) 食事と一緒にゆっくりと  
空腹時に飲む、一気に飲むと、悪酔いしたり急性アルコール中毒を引き起こす場合があります。おつまみは、濃い味付けだと酒量が進んでしまいがちです。

淡白な味付けで、タンパク質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物などはお

つまみに最適です。

(3) 強いお酒は薄めて飲む  
度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

(4) 寝酒は極力控える

寝酒は眠気を誘いますが、その後の睡眠を浅くします。

(5) 週に2日は休肝日

肝臓を休ませて回復させるためにもお酒を飲まない日を作りましょう。

(6) 服薬中は飲まない

お酒は薬の効果を強めたり弱めたりします。

(7) 入浴、運動の前は飲まない

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。

(8) 妊娠、授乳中は飲まない

胎児や乳児の脳や体の発育に影響を与える可能性があります。

(9) 依存症者は生涯断酒

断酒を続けることが唯一の回復方法です。

(10) 定期的に健診を

健康診断、がん検診は毎年受けましょう。

◆適切な量を知っておきましょう

お酒の適量は年齢や体格などに

